

Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок. Существует и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости [3].

Для решения поставленной задачи на занятии мы делили подвижные игры:

- по степени сложности их содержания – от самых простых к более сложным (полуспортивным);

- по видам движений, преимущественно входящих в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками, игры с метанием в подвижную и неподвижную цель, игры с броском и ловлей мяча);

- по направленности на совершенствование физических качеств и их проявлений (игры, преимущественно влияющие на совершенствование силы, работоспособности, координированности, быстроты, гибкости и др.) [4].

Заключение. Таким образом физическая подготовленность студентов в значительной степени зависит от направленности учебного процесса, определявшего его структуру, содержание, методы и средства их реализации и контроля. Подвижные игры не требуют от участников специальной подготовленности, их правила могут варьироваться в зависимости от условий, в которых они проводятся. У них нет четкого числа играющих, размеров площадки, а также спортивного инвентаря. Следовательно игры для занятий общей физической подготовкой должны подбираться с учётом задач занятия, учебного материала, видов движений, входящих в игру и будущей физиологической нагрузкой на организм студентов.

Список использованной литературы:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва: ФиС, 1982. – 204 с.
2. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Мухин, В.Н. Демчишин. – К.: Здоровья, 1989. – 167 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
4. Подвижные игры народов мира: методические рекомендации / сост.: Ю.М. Кабанов [и др.]. Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова», 2019. – 40 с.

Копачёва М.А. (Научный руководитель – Виноградова С.А.,
старший преподаватель)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОГИ У АКТИВНЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Введение. С развитием технологий, делающих возможной коммуникацию на расстоянии, в жизни людей, особенно молодёжи, являющейся одним из самых активных пользователей смартфонов, позволяющих выходить в Интернет и отправлять мгновенные сообщения, а также социальных сетей и других ресурсов, происходит сокращение живого общения, а время, проводимое в непрямом контакте, все увеличивается [1]. Интернет создает определенные условия для избе-

гания непосредственных контактов и может быть привлекателен для людей с высоким уровнем социальной тревожности.

Как правило, таким людям хочется общаться, то есть, у них есть мотивация к общению, но им сложно это делать в реальной жизни, потому что они испытывают страх перед негативной социальной оценкой и высокий уровень стресса в социальных ситуациях. Общение в интернете становится для них доступной альтернативой непосредственному контакту с другими людьми [2].

В последние годы изучение связи между использованием интернета и социальной тревожностью активно осуществляется в психологической науке. Из-за роста популярности общения с использованием технологий некоторые авторы даже ставят вопрос «Не становимся ли мы все более социально неловкими?», предполагая, что социальные сети вносят свой вклад в дефицит социальных навыков и повышенную социальную тревожность у молодых людей [2].

Вопросы исследования связи между использованием интернета и социальной тревожностью обширно представлены в зарубежных работах Brown (2013), Pierce (2009), Sisman, Yoruk, Eleren (2013), Oldmeadow, Quinn, Kowert (2013) и другие. В отечественной психологии данный вопрос раскрывался А.Б. Холмогоровой. Таким образом, целью исследования стало изучение социальной тревоги у активных пользователей социальных сетей.

Материал и методы. Эмпирическое исследование по изучению психологических аспектов проявления социальной тревоги у активных пользователей социальных сетей юношеского возраста проводилось в УО «Витебский государственный технологический колледж». В исследовании принимали участие в количестве 29 человек. Возраст испытуемых – 17-18 лет. Для исследования способов и средств общения мы использовали анкету, состоящую из 10 вопросов. С целью изучения оценки социальной тревожности использовали краткую шкалу страха негативной социальной оценки – Brief Fear of Negative Evaluation – BFNE (Leary, 1983), предназначенную для измерения уровня тревоги в ситуациях оценивания и модифицированный О.А. Сагалковой, Д.В. Труевцыным тест А.В. Любовица [4].

Результаты и их обсуждение. Исходя из полученных данных анкеты, не остается сомнений в том, что интернет и общение в социальных сетях является неотъемлемой частью жизни молодых людей. Все опрошенные зарегистрированы в одной или более социальных сетях, но только один предпочитает интернет общение непосредственному контакту. Интересным является то, что только 10 учащихся (34%) без всякой причины могут удалить свой профиль в социальных сетях или стереть в нём всю информацию и не заходить туда.

Отдельное описание заслуживает специфика выполнения учащимся задания, в котором им нужно было ответить на вопрос «Сколько времени они проводят в социальных сетях?», данные которых наглядно представлены на рисунке 1.

Как следует из диаграммы, изображенной на рис. 1, учащиеся довольно много времени в день уделяют общению в социальных сетях, 13,8% постоянно находятся в режиме «онлайн».

Для проверки связи социальной тревоги с интенсивностью нахождения в социальных сетях, был проведён сравнительный анализ. Статистическая обработка данных производилась с помощью IBM SPSS Statistics 20.

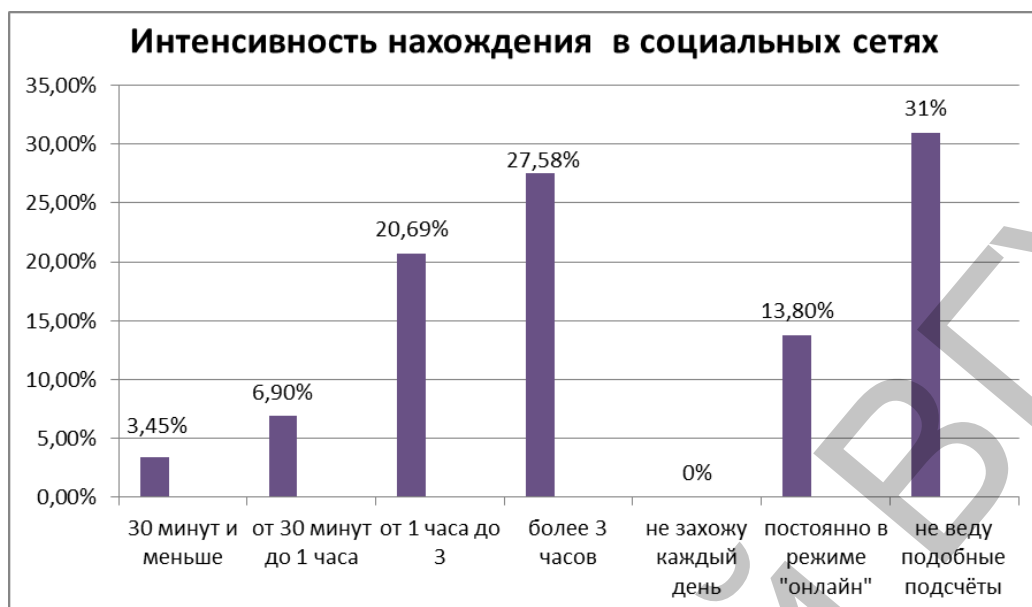


Рисунок 1 – Результаты изучения продолжительности общения в социальных сетях (%)

Таблица 1 – Результаты сравнения групп студентов колледжа по интенсивности нахождения в день в социальных сетях

Группа студентов колледжа	Проводят в социальных сетях от 1 до 3 часов (N=6)	Проводят в социальных сетях более 3 часов (N=7)	Постоянно находятся в режиме «онлайн» (N=5)
Параметры	M(SD)	M(SD)	M(SD)
Страх негативной оценки	25,33 (4,27)	30,14 (5,96)	26 (3,16)
Уровень избегания	25,66 (5,65)	34,14 (4,64)	33 (3,63)
Уровень страха и тревоги	24,66 (3,30)	30,14 (4,55)	29 (4,64)

Примечание M (SD) – среднее значение (стандартное отклонение)

Из таблицы 1 видно, что студенты колледжа, которые проводят в социальных сетях более трёх часов в день, имеют более высокие показатели по всем параметрам социальной тревожности. Возможно, проводя большое количество времени в социальных сетях, молодые люди избегают каких-либо социальных контактов, которые могут оказаться для них ужасающими, что может способствовать росту их социальной тревоги. Чтобы исключить случайность полученных нами данных мы дополнительно использовали критерий Манна-Уитни для расчёта статистической достоверности.

Закключение. Анализ полученных результатов эмпирического исследования позволил установить связь между социальной тревогой и интенсивностью нахождения в социальной сети. Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что студенты колледжа общаются и проводят время в социальных сетях, потому что это принято в молодёжной среде, однако при этом предпочитают

непосредственное общение. Возможно, интенсивность нахождения в социальных сетях обусловлена возможностями, которые перед ними открываются: например, мгновенный обмен сообщениями, аудио, изображениями между пользователями и группой, прослушивание аудио и просмотр видео, участие в различных сообществах и многое другое. Но это всё может быть проявление некоторой формы активности, которая включает в себя одновременное использование различных функций социальных сетей, а не восприниматься как общение. Несмотря на предпочтительность непосредственного общения виртуальному, испытуемые проводят большое количество времени в социальных сетях, что приводит к ограничению непосредственных контактов и мешает формированию социальных навыков.

У студентов, интенсивность нахождения в социальных сетях, которых не превышает трёх часов, имеют показатели социальной тревожности ниже, чем у других и обладают более высокими социальными навыками. Мы можем полагать, что поведение избегания только закрепляет тревожное состояние человека, что может привести к различным социальным фобиям. Исходя из полученных результатов, можно предположить, что не столько интенсивность социальных сетей само по себе связано с социальной тревогой, сколько избегание и ограничение при этом непосредственного общения.

Список использованной литературы:

1. Холмогорова, А.Б. Природа нарушений социального познания при психической патологии: как примирить «био» и «социо»? / А.Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2014. – № 4. – С. 8–29.
2. Холмогорова, А.Б. Общение в интернете и социальная тревожность у подростков из разных социальных групп / А.Б. Холмогорова, Т.В. Авакян, Е.Н. Клименкова, Д.А. Малюкова // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – № 4. – С. 102–129.
3. Saunders, P.L. Shyness and the internet: Social problem or panacea. / P.L. Saunders, A. Chester // Computers in Human Behavior. – 2008. – Vol. 24. – № 6. – P. 2649–2658
4. Сагалакова, О.А. Социальные страхи и социофобии / О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев – Томск: Издательство томского университета, 2014. – 124 с.

Королева Н.Ю. (Научный руководитель – Савицкая Т.В.,
канд. пед. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ВЗАИМОСВЯЗЬ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ И ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Введение. Мотивация обучения является собирательным понятием, объединяющим всю совокупность производимых действия, приемов, способов вовлечения школьников к результативным действиям по освоению учебных и получению необходимых учебных навыков и умений, т.е. основы побуждения к обучению заложены как в усилиях педагогов (например, мотивация к учебе, освоение профессиональных навыков), так и в усилиях самих обучающихся (внутренние стимулы к обучению, самоорганизация) [1].

Одной из наиболее сложных педагогических проблем является проблема формирования мотивации обучения. Безусловно, необходимо организовать управление мотивационными процессами в обучении. Одним из способов являет-